

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	155	0,165		0,031	42,16		0,01	0,083	4,175	0,692
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266	Бутерброды с джемом+	16,364/ 4,091/2 4,545	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	350	8,219	7,115	49,46	337,287	0,101	0,185	1,195	161,566	1,577
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
103, 1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
311, 1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
119, 1	Гуляш из отварной говядины+	50	12,083	3,592	2,458	89,317	0,058	0,108	0,85	11,467	1,125
	Итого:	544	28,144	12,955	99,399	521,049	0,37	0,276	17,397	115,286	5,287
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659
	Ужин										
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	25	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	395	7,74	9,365	43,713	286,425	0,175	0,151	32,73	59,47	2,59
	Итого за день:	1 734	54,998	51,935	232,277	1 546,132	0,792	0,843	109,212	625,971	10,398
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартowska ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
144, 2	Запеканка из творога+	150	23,895	24,885	12,15	363,113	0,075	0,39	0,345	222,75	0,99
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6, 383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	366	30,095	34,94	36,797	560,383	70,969	0,675	1,475	586,56	1,61
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
106, 1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216, 1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0,04	Сок тыквенный+	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	15	2,085	6,915	7,41	99,9	0,001	0,002	0,019	2,097	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
112,1	Котлеты рыбные+	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
	Итого:	559	22,062	16,452	76,707	551,549	0,218	0,202	19,681	129,873	3,745
	Полдник										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281, 4	Йогурт молочный питьевой	180	5,04	5,76	19,8	149,4	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18
	Итого:	200	5,52	6,18	31,8	201,48	0,041	0,242	0,54	224,7	0,27
	Ужин										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
104, 2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
528	Соус красный основной+	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
	Итого:	410	17,468	10,339	55,964	392,753	0,228	0,161	31,23	79,172	4,277
	Итого за день:	1 780	76,569	68,005	221,218	1 789,099	71,494	1,375	62,426	1 034,655	11,043
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
312, 2	Икра кабачковая порционная+	35	0,595	4,655	1,785	51,8	0,011	0,021	2,45	15,05	0,245
268	Бутерброды с маслом+	26,25/8 ,75	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
	Итого:	350	14,659	23,515	31,458	395,28	0,116	0,403	3,032	159,021	3,456
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
300, 2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
	Аскорбиновая кислота--	1									
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
204, 1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
236, 1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Итого:	569	35,933	27,379	99,429	764,374	0,556	0,209	30,328	157,247	11,313
	Полдник										
301	Булочка русская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
281	Кефир с сахаром	162	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	212	7,893	6,164	38,664	241,5	0,117	0,317	1,086	194,036	0,641
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
	Итого:	360	17,68	6,14	45,752	303,36	0,196	1,569	109,86	83,01	4,395
	Итого за день:	1 736	76,202	63,236	224,612	1 745,059	1,012	2,516	301,056	615,264	21,895
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
36	Какао на молоке+	155	5,26	6,107	17,891	143,892	0,062	0,248	2,015	188,408	0,703
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
100	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	350	18,69	17,087	70,551	510,292	0,192	0,468	2,785	432,568	2,673
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед										
	Аскорбиновая кислота--	1									
215, 1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
	Итого:	545	35,135	29,52	68,49	679,098	0,25	0,17	15,06	110,74	5,118
	Полдник										
148, 1	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	200	7,243	1,75	22,78	168,883	0,075	0,093	0,172	36,607	1,462
	Ужин										
167, 1	Картофельное пюре запеченное+	110	2,872	2,628	18,822	110,244	0,116	0,098	9,674	33,929	0,984
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	10	1,39	4,61	4,94	66,6		0,002	0,013	1,398	0,006
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
262	Фрикадельки из птицы*+	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
310, 1	Зеленый горошек консервированный +	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	400	16,426	14,088	70,906	480,96	0,259	0,25	14,282	93,178	3,628
	Итого за день:	1 795	77,944	62,445	253,417	1 919,65 2	0,806	0,992	35,299	706,833	13,481
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"

М. П.
Ротова Р. А.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34,1	Чай с лимоном+	160	0,176	0,08	11,664	47,2	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
266	Бутерброды с джемом+	16,364/ 4,091/2 4,545	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	4,83	6,095	46,293	259,527	0,093	0,197	3,553	179,931	1,46
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
528	Соус красный основной+	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
112, 2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
139, 1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
60,1	Икра свекольная+	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,57
104, 3	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,4	101,948	0,088	0,088	7,92	27,17	0,814
	Итого:	578	21,085	13,967	61,975	401,892	0,262	0,256	24,754	140,293	4,328
	Полдник										
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	5,76	19,8	149,4	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,72	8,415	36,54	247,09	0,053	0,252	0,54	229,72	0,652
	Ужин										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
	Компот из плодов сушеных+	170	1,247		33,334	130,469					
	Аскорбиновая кислота--	1									
223	Макаронник с говядиной+	160	26,375	25,4	33,13	466,38	0,226		2,04	104,7	6,07
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	401	30,202	28,16	80,724	689,949	0,289	0,053	22,44	123,2	8,04
	Итого за день:	1 779	63,596	57,017	233,227	1 643,17 2	0,715	0,795	222,287	717,894	15,241
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6, 383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	13,227	12,11	49,586	346,531	70,993	0,383	1,638	438,434	2,589
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
314, 1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,48	Сок абрикосовый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
106, 1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
115, 1	Пудинг рыбный+	50	7,917	2,25	3,5	66,083	0,042	0,067	0,383	30,775	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
	Итого:	564	21,364	9,978	76,802	493,394	0,246	0,277	21,993	98,218	4,842
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
281, 4	Йогурт молочный питьевой	170	4,76	5,44	18,7	141,1	0,034	0,227	0,51	210,8	0,17
	Итого:	200	7,28	9,422	43,81	287,635	0,059	0,245	0,51	220,58	0,878
	Ужин										
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
	Аскорбиновая кислота--	1									
250, 1	Котлеты+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
216, 1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
	Итого:	411	13,693	11,482	63,482	404,165	0,221	0,274	38,255	113,613	4,26
	Итого за день:	1 771	55,602	43,03	242,99	1 572,27 1	71,548	1,197	219,146	892,795	14,66
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
100, 2	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	355	15,447	12,397	65,887	440,493	0,181	0,294	1,174	323,9	2,519
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины+	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108
215, 1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
	Аскорбиновая кислота--	1									
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	513	22,048	21,788	59,622	517,059	0,288	0,127	76,32	81,867	5,956
	Полдник										
182, 3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
150, 1	Суфле творожное+	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	270	15,933	9,367	25,963	288,733	0,085	0,303	0,547	195,023	1,26
	Ужин										
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
212, 1	Капуста тушённая+	110	3,025	6,743	12,419	111,408	0,044	0,066	47,707	74,492	1,485
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	420	14,705	11,333	48,861	342,318	0,163	0,217	251,841	129,082	8,563
	Итого за день:	1 803	69,558	54,98	220,283	1 671,539	0,755	1,035	339,382	744,222	19,44
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
271, 1	Консервированная кукуруза порциями+	35	0,651	0,131	4,918	189,578	0,007	0,007	1,68	1,75	0,14
268	Бутерброды с маслом+	26,25/8 ,75	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	117,276	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	350	16,947	20,791	36,504	565,854	0,173	0,317	4,17	294,629	2,499
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	50	6,1	1,157	5,229	55,679	0,036		1,486	6,364	0,771
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
272, 1	Перловка отварная+	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
	Итого:	553	28,961	23,824	72,085	632,311	0,28	0,101	19,312	110,707	5,581
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
332	Рулет с маком+	50	3,45	5,108	25,208	160,5	0,051		0,015	117,592	1,083
	Итого:	200	7,35	9,108	32,308	238,3	0,091	0,16	0,795	270,972	1,153
	Ужин										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
103, 1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
528	Соус красный основной+	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
262	Фрикадельки из птицы*+	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Аскорбиновая кислота--	1									
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	160	0,64	0,427	32,004	127,083	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
	Итого:	416	20,694	13,085	107,464	508,167	0,291	0,197	74,2	66,008	4,706
	Итого за день:	1 764	74,807	66,998	256,056	1 979,003	0,873	0,776	155,478	781,365	14,226
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6, 383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	351	10,627	13,11	33,386	277,131	70,973	0,373	1,658	454,784	1,489
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
	Аскорбиновая кислота--	1									
314, 1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
106, 1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
250, 3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
102, 1	Суп летний овощной*	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68
123, 4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
216, 1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
	Итого:	584	34,235	29,475	81,212	733,455	0,284	0,205	20,337	117,548	4,767
	Полдник										
281, 3	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	4,8	16,5	124,5	0,03	0,2	0,45	186	0,15
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,617	7,8	43,708	274,5	0,102	0,2	0,476	201,083	0,7
	Ужин										
104, 3	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,4	101,948	0,088	0,088	7,92	27,17	0,814
183	Соус сметанный+	10	0,16	0,2	0,56	4,84		0,004	0,004	2,208	0,016
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
34,1	Чай с лимоном+	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
309, 2	Огурцы консервированные порциями++	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Итого:	400	12,586	9,19	44,192	313,871	0,307	8,464	27,706	61,481	6,584
	Итого за день:	1 780	65,825	59,955	210,194	1 643,671	71,686	9,28	221,176	879,647	14,301
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №41
"Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Приказ №77 ОД от 01.04.2025 г.

Ежедневное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
100, 2	Бутерброд с сыром+	10,638/ 5/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:	355	9,347	11,097	38,787	293,693	0,121	0,354	1,564	387,92	1,849
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
255, 1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	150	8,35	10,425	9,917	166,733	0,065		30,908	43,458	1,817
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
	Итого:	533	17,855	19,39	50,327	443,456	0,232	0,203	204,628	122,793	8,815
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
0,12	Сок персиковый+	170	0,51		28,889	111,803	0,034	0,068	10,2	8,5	1,53
	Итого:	200	3,03	3,983	53,999	258,338	0,059	0,086	10,2	18,28	2,238
	Ужин										
	Аскорбиновая кислота--	1									
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
164, 1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
112, 2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
	Итого:	401	16,269	5,875	61,156	361,079	0,218	0,185	63,821	68,214	3,549
	Итого за день:	1 734	46,881	40,372	213,293	1 395,088	0,649	0,855	284,963	622,008	18,637
	Итого среднее за 10 дней:		68,498	58,893	234,635	1 739,597	22,068	2,104	178,887	752,389	16,028